

LUMIÈRES DANS LA NUIT

CHERCHEZ
ET
VOUS TROUVEREZ.

Jésus.

Fondateur : R. VEILLITH

Le Numéro : 0,30 N. F.

Abonnements : Voir dernière page

Cette revue est dédiée à tous ceux qui, à travers le monde, recherchent passionnément la vérité. Leurs découvertes sont autant de lumières dans la nuit actuelle de l'humanité, et nous guident pas à pas vers des horizons nouveaux. Aider l'être humain sur les divers plans de son existence, rechercher et mettre en relief de précieuses vérités souvent méconnues, tels sont les buts de cette revue.

3ème Année

- Mai 1960 -

Mensuel

N° 26

BÂTIR SUR LE ROC.

"Quiconque entend mes paroles et les met en pratique sera semblable à un homme prudent qui a bâti sa maison sur le roc".
JESUS.

Quand paraîtra ce numéro, la conférence au sommet, désirée par d'innombrables êtres sera sur le point de se réunir. Peut-on espérer qu'il sorte de cette grande confrontation autre chose que des mots, de vaines redites, ou ce qui serait plus tragique, des décisions graves réciproques fermant la porte à d'ultérieures rencontres ?

Toute notre histoire est malheureusement là pour attester que les hommes n'ont jamais su concrétiser leurs espoirs de paix, si ce n'est par la domination et par l'écrasement de celui qui est un obstacle au but poursuivi. Notre époque de matérialisme cutracier, avec son culte de la force, est bien propice à de vastes marchandages engendrés par cet esprit de supériorité et de domination.

Mais admettons que pour une fois les "grands" abordent cette rencontre avec un état d'esprit autre que celui qui a toujours régné en de telles circonstances, pourront-ils résoudre eux-mêmes les véritables problèmes qui font que la paix est toujours chancelante ici-bas ? Pour cela, il faudrait auparavant qu'au lieu de s'attacher à solutionner des questions, qui sont en définitive des causes secondes, troisièmes, ou plus lointaines encore, ils en viennent à remonter à la vraie cause de nos maux terrestres; car, agir sur des causes, qui en réalité ne sont que des conséquences de tel ou tel mal, ne résoud rien à longue échéance.

Sachons aussi que les "grands" ne peuvent gouverner sans tenir compte de multiples aspects de la situation présente (intérêts divers, etc) et que malgré toute la bonne volonté dont ils peuvent être animés, ils ne sont en définitive qu'un des rouages d'une vaste machine compliquée.

Mais, le vrai problème de la paix n'est pas un problème collec-

L'OFFRE SPECIALE.

Rappelons que tout nouvel abonné qui prendra avant le 15 Mai 1960 un abonnement annuel à LUMIÈRES DANS LA NUIT, recevra en plus gracieusement 6 numéros antérieurs à 1960.

tif, mais individuel; c'est l'homme qu'il faut transformer, améliorer, tout en essayant de modifier la société; c'est une nouvelle manière de penser qu'il faut rechercher; c'est l'égoïsme humain qu'il faut extirper; ce sont les Lois de la Vie qu'il ne faut plus vicier et auxquelles il faut se soumettre totalement; c'est le règne de l'esprit de recherche de la vérité, pour le seul bien de la race humaine, qu'il faut instaurer.

Tout est à refaire dans notre société; tout est à reconstruire sur des bases nouvelles; rien de stable ne peut être édifié sur le sable, mais bien sur le roc! Si les "grands", dans leurs considérations d'un problème qu'ils jugent collectif, pouvaient avoir de telles vues, et les diffuser, alors les plus grands espoirs seraient autorisés. En prenant la tête d'une vaste campagne de lutte pour l'amélioration de la race humaine sur tous les plans, en dehors des considérations et des dominations sectaires et partisans, les "grands" jetteraient alors les bases d'une société véritablement meilleure; puissent-ils avoir ce trait de lucidité à l'heure présente. C'est là notre vœu et notre prière.

TEMOIGNAGES DES PEUPLES NATURELS.

par Jacques DE MARQUETTE.

Docteur des Universités de Paris et de Pennsylvanie.

Nous continuons la publication d'articles concernant une question d'une extrême importance: l'alimentation rationnelle. Après avoir, le mois dernier, mis en évidence le fait que l'homme n'est pas constitué pour consommer de la chair animale, nous entreprenons aujourd'hui la publication d'un document d'un très vif intérêt, démontrant que nos aliments, raffinés, sophistiqués, frelatés, conservés, poussés sur des sols dégénérés par l'usage intensif des engrais chimiques, sont la cause primordiale de nos maladies diverses; cette étude traite plus particulièrement de la question de la carie dentaire.

Cet article de Monsieur Jacques DE MARQUETTE, Docteur des Universités de Paris (Sorbonne) et de Pennsylvanie, est inséré avec son aimable autocrisation, pour nos lecteurs, et est extrait de son magnifique ouvrage "Des Hounzas aux Yoguis". Cette étude est avant tout une preuve de la très grande supériorité de l'alimentation naturelle; certaines peuplades dont il est question consciemment aussi un peu de chair animale, mais ce fait n'est pas, comme pour nous, de nature à engendrer des conséquences néfastes sur leur santé, car, outre leur nourriture de choix constituée d'aliments naturels biologiquement équilibrés, ces êtres ne sont pas des sédentaires, et éliminent par conséquent plus aisément que nous les toxines introduites dans leur organisme par l'ingestion de chair animale; ils mènent une vie active en plein air le plus souvent. Dans de prochains numéros nous publierons d'autres documents qui mettront en relief la très grande supériorité de l'alimentation végétarienne rationnelle sur celle des "civilisés".

Le Docteur WRENCH, dans son lumineux ouvrage sur "Le Cycle de la Santé" met magistralement en lumière, en faisant appel aux plus hautes autorités Britanniques et Américaines dans le domaine de l'hygiène,

l'importance capitale du rôle d'une nutrition satisfaisante dans la résistance aux maladies, nutrition satisfaisante qui ne peut venir que d'aliments poussés sur un sol sain.

D'autres études faites par des spécialistes complètent ces conclusions jetant une lumière très vive sur cette relation entre l'alimentation et la santé.

Depuis près d'un siècle, un grand nombre de voyageurs, missionnaires, administrateurs, anthropologues, sociologues, médecin de colonisation, nous ont apporté une immense moisson de renseignements sur la vie des primitifs non encore contaminés par le commerce de l'homme blanc. Beaucoup de ces études portaient sur l'alimentation et son incidence sur la santé de ces peuples. Mais, en général, ces études diététiques n'étaient pas menées systématiquement, ne constituant qu'une revue anecdotique de l'ensemble des recherches entreprises. Il manquait une enquête complète sur les relations entre l'alimentation des peuples de la nature et leur santé.

Cette lacune a été comblée en partie par l'ouvrage d'un dentiste américain, le Docteur W.A. PRICE : "Nutrition and physical degeneration" (Hoeber, New-York 1939).

Parti à l'origine de recherches assez restreintes puisqu'elles portaient seulement sur les relations entre l'alimentation et la résistance des sujets à la carie dentaire, le Docteur PRICE les étendit aux relations entre la nourriture et la structure du squelette en particulier celle des maxillaires et de la face.

En étudiant minutieusement les relations entre la calcification des dents et du squelette et la teneur en sels minéraux des aliments, il s'aperçut qu'une alimentation riche en sels minéraux non seulement immunisait les sujets contre la carie, mais semblait avoir une influence profondément salutaire sur la conformation du squelette. "Mes investigations révèlent un changement de structure physique, et par conséquent un facteur organique qui précède et confirme les influences conditionnantes du milieu (alimentaire)". (Nutrition and physical degeneration p. 2). Cependant, les influences alimentaires doivent être recherchées dès avant la naissance et même avant la conception "Mes études révèlent que le problème remonte encore plus haut que les déficiences des plasmas germinaux fournis par les deux parents". (Id. 3).

Mais si l'hérédité fournit le terrain de base, l'adoption d'une alimentation défectueuse produit des effets nocifs presque immédiatement chez les jeunes, en particulier sur la structure de la face. Et si la source des défauts de l'alimentation se trouve dans une cause aussi générale que la déficience du sol en certains éléments vitaux, les mauvais effets seront quasi universels. "Puisque les facteurs variés (de la santé normale) sont... en relations directes à la fois avec la nutrition des parents et le milieu nutritif de l'individu pendant sa formation et sa croissance, tout facteur commun, tel que déficiences alimentaires dues à l'épuisement du sol, entraînera la dégénérescence des couches profondes de la population, causée par une cause agissant sur tous. Ainsi des effets universalisés sont le résultat des causes naturelles qui ne peuvent pas être modifiées par l'éducation individuelle, mais nécessitent une correction à la source". (id., p. 4).

Pour voir clair dans ce problème de la dégénérescence de peuples entiers, il faut l'étudier non seulement parmi les races actuellement exis-

tantes, mais aussi sur les races passées. En effet, les recherches archéologiques et anthropologiques ont accumulé une grande quantité de squelettes dont certains très anciens, et dont la collecte a porté sur des périodes très longues de la vie de ces peuples. Il est possible d'étudier rétrospectivement les variations de leur santé et de leur civilisation. "Depuis des millénaires, la nature a œuvré, produisant des cultures humaines, et notre culture n'en est pas réduite à tirer ses conclusions de sa seule expérience; elle peut aussi profiter de celles des autres races vivant parallèlement à nous aujourd'hui, et aussi de celles qui ont vécu dans le passé". Aujourd'hui, en faisant des recherches étendues sur l'évolution de la carie dentaire à travers les âges et les peuples, le Docteur PRICE a montré qu'elle est trente cinq fois plus répandue chez les civilisés que chez les primitifs. Il a de plus trouvé que cette multiplication de la carie était accompagnée par des déformations des maxillaires, en particulier du maxillaire supérieur, malformations atteignant près des deux tiers des civilisés, et semblant avoir une fâcheuse influence sur les fonctions cérébrales. Ceci étant établi jusqu'à l'évidence, il est extrêmement important de tirer de ces découvertes les conclusions qui s'imposent et de s'efforcer de remédier aux facteurs de dégénérescence, même si les remèdes sortent de l'orthodoxie médicale actuelle. "Un individu atteint de décadence (structurale) ne peut se régénérer complètement lui-même, mais il peut réduire la tendance à la décadence dans la génération suivante, et peut l'améliorer grandement en mettant à profit la sagesse traditionnelle des primitifs qui a été confirmée par l'expérience des siècles. Aucune époque de la longue histoire de l'humanité ne montre dans ses squelettes une détérioration des dents et des os aussi rapide que notre époque moderne. Va-t-il falloir que la nature détruise notre civilisation si vantée, pour faire place au retour des primitifs, plus dociles à ses lois?" (Id. 7)

C'est là un problème qui tend à passer au premier plan pour tout homme intelligent et averti sur les grands courants démographiques de notre temps. CARREL avait, lui aussi, signalé l'extension rapide des maladies qui sont des symptômes de dégénérescence. "La médecine est loin d'avoir autant diminué la souffrance humaine qu'elle s'efforce de nous le persuader. Il est vrai que le nombre des morts par maladies infectieuses a grandement diminué. Mais nous devons mourir en bien plus grande proportion de maladies de dégénérescence... l'organisme semble leur être devenu plus susceptible". (CARREL: "L'homme cet inconnu", Ed. Américaine p.7)

Toutes les recherches présentes ont prouvé que ce n'est pas l'organisme humain qui est "devenu plus susceptible" mais que ce sont les causes de dégénérescence qui, non seulement ont beaucoup augmenté de virulence, mais qui augmentent encore et de plus en plus rapidement. C'est la conclusion que nous retirerons de cette confrontation des recherches nouvelles.

Les statistiques montrent que les maladies de cœur ont augmenté de 60% entre 1907 et 1936, et le cancer de 90% dans la même période. Aussi CARREL conclut-il: "Une longue expérience chirurgicale m'a clairement prouvé que notre mode de vie civilisé est radicalement et fondamentalement mauvais et qu'à moins d'une réorganisation de nos habitudes diététiques et hygiéniques, la déchéance sociale et la détérioration de la race sont inévitables".

Il se trouve que le bon état de la constitution des dents est un des critères les plus sensibles et les plus démonstratifs de l'évolu-

tion de la nutrition et de la qualité du squelette, lui-même, base de l'édifice humain. "Les faits dont il faut tenir compte sont que les dents de l'homme, et la bouche de l'homme, sont devenues, probablement sous l'influence de la civilisation, des foyers d'infection qui minent toute la santé physique de l'espèce humaine, et que les tendances dégénérantes chez l'homme moderne sont devenues telles que nos mâchoires sont devenues trop petites pour les dents qu'elles doivent contenir, et qu'en conséquence celles-ci poussent irrégulièrement et deviennent incapables de remplir leurs fonctions". (Docteur HOOTON, de l'Université d'Harvard, "Singes, humains et dégénérés mentaux".)

Et ceci est confirmé par une autorité éminente "les affections dentaires sont une des principales, sinon la principale cause de la mauvaise santé du peuple" (Sir George NEWMAN, médecin-chef du Ministère de la Santé Publique de Grande-Bretagne).

Pendant longtemps, à la suite des découvertes sur l'action des acides sur l'émail des dents, on a cru que la carie était due aux fermentations acides dans le milieu buccal, et que tout irait bien si on enseignait aux foules l'usage énergique de la brosse à dents et des antiseptiques buccaux. Mais les recherches modernes montrent que les déficiences en sels minéraux sont plus pernicieuses que les agents nocifs locaux. Les primitifs qui ignorent la prophylaxie dentaire, et dont les dents sont souvent enduites de débris alimentaires formant un milieu de culture idéal pour les microorganismes, ont généralement d'excellentes dents tandis que tous les dentistes connaissent des patients ayant de nombreuses caries en dépit du fait que leurs dents et leur bouche sont très propres. Ceci est également vrai pour les autres affections osseuses. Seule l'étude de groupes humains étendus et portant sur une période suffisante pour permettre de discerner les variations d'ensemble, pourra nous mettre à même de découvrir les lois de l'évolution biologique de notre espèce. Cette étude, le Docteur PRICE l'a tentée avec beaucoup de zèle et d'esprit de suite. Son intéressant ouvrage constitue une véritable mine de documents fort instructifs. Nous allons donner les principaux résultats de son enquête sur les Eskimos, les Indiens des deux Amériques, les Polynésiens, Mélanésiens, noirs d'Afrique, Orientaux Méditerranéens, et même sur des populations blanches qui ont eu la bonne fortune d'être soustraites aux "bienfaits de la civilisation".

ESKIMOS DE L'ALASKA. - L'auteur est allé plusieurs fois dans le Grand Nord pour procéder à des observations. En voici quelques-unes.

Dans un centre isolé, 14 indigènes sont employés dans une sécherie de saumons, 12 d'entre eux vivent suivant leur coutume traditionnelle, ils présentent 0,3% de caries sur leurs dents. Deux ont habité les "stores" des trappeurs et leurs dents présentent 29% de caries.

A Bethel, 88 individus sont étudiés en trois groupes:

27 vivent d'une alimentation purement naturelle: 0,1% de caries.

41 consomment une alimentation importée par le Gouvernement, caries 21%.

21 ont une alimentation à moitié indigène et à moitié importée,

caries 6,3%. Les Eskimos ont les mâchoires larges et les dents bien espacées. Dès qu'ils adoptent l'alimentation moderne, la première génération suivante a les mâchoires étroites, la voûte du palais ogivale et respire par la bouche, comme les enfants blancs dégénérés.

Leur nourriture traditionnelle consiste en noix de terre, algues, baies (airelles), fleurs et gazon d'oseille conservés dans l'huile de phoque (riche en vitamine A) en caribou et en poissons.

Depuis l'arrivée des blancs, la population a diminué de 50% en 75 ans. A cause de la tuberculose et autres maladies, l'âge moyen des Esquimaux en Alaska est de 20 ans.

INDIENS DU GRAND NORD.-- Ceux de la zone polaire restés très primitifs ont 0,16 caries %. Plus au Sud, où ils connaissent la nourriture de l'homme blanc, caries 25,50%. Dans les postes de la frontière Canadienne, caries 40%.

BRANTFORD. ONTARIO.-- A l'hôpital de la réserve indienne, vers 1900, les Indiennes allaient dans la brousse mettre leurs enfants au monde, et, les enveloppant de feuilles, les ramenaient dans leurs cabanes où elles vaguaient à leurs occupations. Maintenant, avec la civilisation, les Indiennes doivent aller à l'hôpital et y rester plusieurs jours.

(à suivre)

N.B..- Nous conseillons vivement à nos lecteurs l'ouvrage de Monsieur Jacques DE MARQUETTE "DES HOUNZAS AUX YOGUIS" qui indique le régime préservant radicalement du cancer, de la tuberculose, et des autres maux qui sont les fléaux de notre civilisation trop oubliée de l'homme!
Cet ouvrage se trouve au siège de l'Association "PANHARMONIE" que dirige son auteur, 2, rue Bellanger à NEUILLY (Seine). Le prix Franco est de: 4,50 NF. (C;C;P. Paris 705-87).
Du même auteur: "L'HUMANITE ET LES ANIMAUX" (Visite à un enfer moderne) 0,90 NF; et "NATURE ET SOCIETE DANS LA LIBERATION SPIRITUELLE" (Influence respective de la vie naturelle et de la civilisation matérielle sur le développement spirituel) Franco 1,20NF

COMMENT SE NOURRIR ?

Voici, extrait du bel ouvrage de Raymond DEXTREIT "VIVRE SAIN" un certain nombre d'indications pour l'application du végétarisme rationnel; cet auteur est un spécialiste français de cette question.

RESUME DE CE QUI EST NOCIF:

Toute viande, quelle soit de boucherie, de charcuterie ou de triperie; également la volaille, le lapin, le poisson, les crustacés, etc..

Toute graisse animale (saïndoux, margarine, etc); le beurre cuit, surtout le "beurre noir"; les huiles non garanties "de première pression, à froid, sans solvants chimiques".

Les bouillons de viande et tous pectages concentrés, préparés à partir de viande ou de produits chimiques.

Toutes les conserves et aliments cuits dans les marmites autoclaves (cocottes-minutes, etc).

Le pain blanc et toutes les préparations à base de farine blanche (pâtes, biscottes, etc.); la pâtisserie faite avec de la farine blanche, du sucre blanc, de la margarine ou du beurre cuit, des levures chimiques, parfois des colorants ou parfums chimiques, de l'alcool, etc.; le riz glacé ou poli.

Le sucre industriel, les bonbons et sucreries, les confitures; le sel raffiné, le poivre.

Le lait liquide, bouilli, pur ou mélangé au café, au thé, au chocolat.

Les légumes déshydratés et tous les fruits mûris ou séchés artificiellement; les légumes secs de plus d'un an.
Toutes les boissons alcoolisées ou excitantes (liqueurs, apéritifs, vin, cidre, bière, etc); le vinaigre; le café; le thé; le chocolat.
Les produits chimiques, les vaccins, le tabac et autres stupéfiants.
Le surmenage, sous toutes ses formes, le défaut d'exercice, l'insuffisance respiratoire.

RESUME DE CE QUI EST UTILE ET BIENFAISANT:

Tous les fruits de saison, doux et acides. Tous les fruits secs: amandes, noisettes, noix, cacahuètes, figues, dattes, raisins, bananes séchées, pruneaux, abricots, etc.; les olives noires.
Toutes les céréales: blé complet, orge mondé, riz complet, seigle, avoine, maïs; le pain complet, les pâtes complètes; les bouillies, galettes et gâteaux de blé complet ou de sarrasin; le blé germé; le sarrasin en grains (kasha); le pain de seigle (rassis).
Tous les légumes, crus ou cuits; les marrons et châtaignes; les soupes, potages, bouillons de légumes ou aux céréales.
Toutes les salades vertes; les aromates.
Toutes les huiles végétales, obtenues par simple pression à froid (huile d'olives, de préférence); le sel marin, non raffiné.
Le miel.
L'eau citronnée, comme boisson.

CE QUI DOIT ETRE CONSOMME EN QUANTITE MODEREE:

Les oeufs frais, provenant de poules nourries avec grain et verdure.
Le soja; les pois et haricots en grains frais; les légumes secs de l'année.
La semoule de blé, le couscous, le tapioca.
Les biscottes complètes; les pâtisseries de ménage (biscuits, tartes, clafoutis, sablés, pain d'épices, etc.).
Le beurre frais cru (en tartine ou ajouté dans l'assiette); le lait caillé; le yoghourt; le fromage.
L'endive et autres salades peu colorées.
La mayonnaise.
Le sucre de canne, non raffiné.

USTENSILES DE CUISINE:

Des sels d'alumine se détachant continuellement des ustensiles en aluminium, il peut en résulter de graves intoxications. Il a été calculé qu'en utilisation modérée, il s'en introduit dans l'alimentation quotidiennement des doses allant de 5 à 110 mg. et il faut préciser que l'ion d'aluminium peut insolubiliser l'ion phosphorique et mettre entrave à son assimilation.

L'emploi des ustensiles de cuisson, émaillés, en fonte noire, en terre cuite ou en acier inoxydable est bien préférable et ne semble présenter aucun danger.

En ce qui concerne les objets ménagers en matières plastiques, l'expérimentation en est trop récente pour qu'il soit permis d'en tirer une conclusion. Il faut donc être très prudent dans leur emploi et savoir qu'elles sont constituées, dans la plupart des cas, par une urée artificielle.

Peut-être que, comme pour l'aluminium, certains corps peuvent s'en détacher, au contact notamment, du jus de citron, de tomate, etc...

L'usage du verre, de la faïence, de la porcelaine, du bois ou de la terre cuite reste préférable.

ENCORE QUELQUES RECOMMANDATIONS:

Commencer toujours les repas par les crudités, ainsi l'appétit peut manquer pour les plats cuits, cela n'a pas d'importance car l'essentiel est absorbé.

Eviter de répéter le même menu dans la semaine surtout s'il comporte une recette avec des oeufs.

Utiliser le citron à la place du vinaigre.

Utiliser l'huile d'olive garantie de première pression à froid

Utiliser le miel ou le sucre de canne non raffiné.

Utiliser les pois et haricots de l'année ou en grains frais.

Utiliser le riz complet, non glacé.

Utiliser l'eau citronnée comme boisson.

Utiliser les olives noires de préférence aux olives vertes.

Utiliser les fruits de la saison et de la région.

Utiliser les fruits non pelés; les légumes non épluchés.

Utiliser les aromates.

Utiliser le lait caillé, mais s'abstenir de lait liquide.

Utiliser des récipients en émail; acier inoxydable, terre cuite, fonte noire ou émaillée.

Proscrire absolument tous les auto-cuiseurs et autres "cocottes-minutes", qui, non seulement détruisent les vitamines et les ferments, mais aussi la cellule de l'aliment qui devient ainsi un aliment mort aussi nocif que les conserves.

Eviter les épices (poivre, piment).

Proscrire le pain blanc.

Proscrire les biscottes ordinaires; les remplacer par des biscottes complètes.

Proscrire les ustensiles en aluminium.

UN PLAN D'ALIMENTATION D'UNE JOURNEE:

MATIN: Soit: fruits frais ou secs; ou pain complet et miel ou beurre, avec une infusion de thym ou de romarin; ou potage de légumes; ou simplement une tisane, un verre d'eau simple ou argileuse, une cuill. d'huile d'olives, avec du jus de citron.

MIDI: Fruits de saison (150 à 400 grs). Crudités (soit bascoennaise, soit un légume cru assaisonné comme la bascoennaise).
Légumes cuits, avec salade crue.
Fromage ou lait caillé ou fruits secs ou miel ou pâtisserie de maison.

SOIR: Fruits de saison (150 à 400 grs).
Potage aux légumes (facultatif).
Un plat de crudités.
Légumes cuits (facultatif).
Lait caillé ou miel (Ne prendre du fromage, du lait caillé ou de l'oeuf qu'à un seul repas).

N.B.- Pour la pratique de cette alimentation idéale, nous recommandons très vivement la lecture des deux ouvrages 1/ "VIVRE SAIN" de R. DEXTREIT (Franco 7,80NF) et 2/ "LA TABLE ET LA SANTE" de J. DEXTREIT (Franco 5,70NF). On peut également se les procurer aux Editions de la Revue "VIVRE EN HARMONIE" que dirige Mr. DEXTREIT 5, rue Emile-Level Paris 17^e.

CULTURE PHYSIQUE PRATIQUE.

par André VILLETTE.

Le maintien en bonne forme de notre corps nécessite tout un ensemble de règles à observer. Pour la plupart de nos contemporains, outre l'alimentation végétarienne rationnelle qui joue un grand rôle, comme nous l'avons vu, la culture physique est un sérieux appoint, surtout si l'on vit en sédentaire, enfermé dans un bureau, dans un atelier, ou lorsqu'on passe sa journée dans un véhicule à moteur. Monsieur André VILLETTE a bien voulu rédiger pour nos lecteurs l'article ci-dessous, qui donne des directives simples et efficaces.

Pour vivre en bonne santé et pour l'épanouissement de toutes ses facultés morales, intellectuelles et physiques, le corps humain doit évoluer parmi les éléments naturels: l'air, la lumière, l'eau, le mouvement.

Les Grecs et les Romains ne procédaient pas autrement pour créer une race forte et saine. Bien que la science ait fait des progrès étonnants, les maladies sont plus nombreuses, la majorité des humains traverse la vie avec une santé débile ou instable.

La cause réside dans la façon actuelle de vivre: incobservance des lois naturelles principalement. Il est pourtant facile à tous de se bien porter, d'être beaux et forts et de connaître enfin des jours exempts de maladie ou malaise.

Pour obtenir ces résultats, il suffit d'un peu de volonté et de persévérance. Suivre les lois naturelles en pratiquant le culturo-vitalisme, et d'autre part accomplir chaque jour une séance de culture physique de chambre.

Voici quelques mouvements très simples à exécuter. Pour les débutants ou les personnes qui voyagent, cette petite série qui peut s'exécuter dans un espace restreint, fera jouer tous leurs muscles. Aucun appareil n'est nécessaire.

- 1°/ Respiration profonde. Debout, les jambes réunies, les bras le long du corps, la tête droite, inspirer par le nez, lentement et à fond. Tenir sa respiration 4 à 5 secondes. Expirer lentement et complètement en laissant retomber la tête. Faire 3 inspirations et expirations à fond.
- 2°/ Debout, les bras en croix (inspirer) tourner 10 fois le tronc fortement à droite, puis à gauche, de manière à regarder derrière soi. Les jambes et le bassin ne doivent pas bouger (inspirer sur un temps, expirer sur l'autre).
- 3°/ Debout les bras à la verticale au-dessus de la tête (inspirer). Fléchir 8 à 10 fois le tronc en avant, en s'efforçant d'aller toucher terre avec le bout des doigts sans plier les genoux (expirer).
- 4°/ Debout, les bras le long du corps, les poings fermés, fléchir 10 fois le tronc, franchement, sur le côté droit, puis sur le côté gauche, en ramenant le poing fermé sous l'aisselle correspondante (inspirer sur un temps, expirer sur l'autre).
- 5°/ Couché par terre, à plat sur le dos, les pieds calés sous un meuble, les mains aux hanches (inspirer). Se redresser, autrement dit s'asseoir (expirer) puis se recoucher (inspirer) 8 à 10 fois. A exécuter lentement et avec progression.

6°/ Couché, mains sous la nuque (inspirer) soulever les deux jambes, bien tendues, et décrire avec elles de grands cercles, sans toucher terre (8 à 10 fois dans chaque sens) (respiration libre).

7°/ Terminer par un peu de saut à la corde, ou une marche à quatre pattes (si l'espace le permet).

Exécuter chaque série d'exercices d'abord une fois seulement, l'essentiel n'est pas d'en faire beaucoup, mais d'en faire tous les jours, puis deux ou trois fois au plus. Entre chaque série d'exercices, faire quelques respirations profondes.

N.B.- L'auteur se tient à la disposition des lecteurs, pour tous renseignements complémentaires. Ecrire à "LUMIERES DANS LA NUIT" qui transmettra. Prière de joindre un timbre s.v.p.

DE L'EAU LOURDE ET DES DANGERS DU RAYONNEMENT GAMMA, ELEMENT DOMINANT DES ONDES COSMIQUES.

par Joseph ANDRE.

Vocici encore une intéressante étude de notre dévoué collaborateur, Monsieur Joseph ANDRE, qui apportera des clartés à nos lecteurs dans ce domaine.

En 1930 j'avais fait part à mon sympathique et éminent ami M. TREIL, de découvertes que j'avais faites en procédant à des analyses de l'air et de l'eau. Or en contrôlant ces expériences effectuées selon les méthodes classiques par la radiesthésie, j'avais été stupéfait de certaines réactions anormales, ce qui m'avait conduit à effectuer des mesures qualitatives, puis quantitatives: ces dernières avec un système de balance bio-moléculaire basé sur les réactions pendulaires. C'est ainsi que j'avais, l'un des premiers, constaté l'existence de l'eau lourde H^2O différente de l'eau ordinaire H^2O ; j'avais aussi constaté l'existence d'un ultra-oxygène O^8 qui a certaine analogie avec l'ozone et que l'on a dénommé depuis cctozone, qui est en fait un cctoxygène.

J'avais adressé à cet excellent et regretté ami un article sur cette question, intitulé "L'air et l'eau ont-ils des secrets inconnus de la Science ?" qu'il publia dans son organe "Ma Revue" (N° du 3ème trimestre 1934). Cette petite étude qu'il trouvait très importante lui suggéra d'en effectuer un tirage à part sous forme de brochures en vue d'une active propagande, car elle couvrait de nouveaux horizons scientifiques. Elle fut rapidement épuisée et, M. TREIL fut navré de la conspiration du silence qui se fit autour des éléments nouveaux que j'avais découverts et dont la synthèse fut réalisée par d'autres savants. Tout comme cela se produisit pour une étude que je fis paraître (et que je complétais en 1941) sur les ressources et la mise en valeur du Sahara, intitulé "Le secret de la pluie et le Sahara de demain"; aucun journal ne le signala. J'eus cependant un jour le plaisir et la satisfaction personnelle de constater que l'éminent psychiste lyonnais C. CHEVILLON avait parlé de mes travaux dans "Les Annales Initiatiques". Il écrivait dans son étude intitulée "Matière et Esprit" (N° 60 de 1935): nous passerons sous silence ses études sur l'air, l'eau lourde (réalisée par WASHBURN en 1932); la tuberculose, les cancer...."

- II -

L'oxygène étant un élément existant à la fois dans l'air et dans l'eau, j'en conclusais, puisqu'il existait une eau lourde (c'est-à-dire de grande densité) il devait forcément y avoir aussi un hydrogène lourd (donc de grande densité). Celui-ci devait être un isotope de l'hydrogène. Depuis on a démontré que dans l'eau lourde l'hydrogène est bien remplacé par le deutérium qui est son isotope de masse 2.

Je pensais aussi que tous les éléments existants sur la planète devaient avoir leurs isotopes, c'est-à-dire des éléments semblables ayant les mêmes qualités mais de masses différentes. Ceci a été confirmé par la Science atomique moderne.

En étudiant les radiations de l'eau ordinaire, je trouvais qu'elle émet des ondes à allure horizontale et de polarité négative avec une radioactivité en rapport avec ses éléments constitutifs: H^2O . Ces mêmes caractéristiques, je les retrouvais dans les brouillards, nébulosités et nuages où je constatais parfois (et même assez fréquemment) une augmentation de la radioactivité ce qui provoquait une augmentation de potentiel de l'eau.

En étudiant les radiations de l'eau pendant et surtout après sa décomposition au voltmètre les ondes s'allourdissaient et devenaient bien plus radioactives: cela provenant de l'augmentation de la masse du liquide car j'avais un hydrogène plus lourd ($H^{2+2} = H^4$); puis en poussant très loin cette analyse, je trouvais une progression successive des masses de H et de O et j'obtenais immédiatement après H^4O les radiations qui, à la balance bic-moléculaire, donnaient d'autres catégories d'eaux lourdes, notamment $H^4O^2 - H^4O^4 - H^4O^8 - H^4O^{16} - H^4O^{32}$ qui donnaient toutes des ondes à allure verticale et radio-actives. Il y avait donc une suite d'isotopes d'oxygène combinés avec celui de l'hydrogène ou deutérium.

Or tous les corps de la nature sont radio-actifs, mais à un degré différent, comme l'affirme le Docteur LE BON, ils émettent des rayons Alpha, Béta et Gamma. L'eau H^2O et l'eau lourde H^4O ne font pas exception à la règle. L'eau ordinaire l'est davantage si elle est minéralisée et, de plus, c'est la même eau H^2O que nous trouvons dans les eaux des sources et les cours d'eaux superficiels ou souterrains, de même dans les nuages et brouillards, mais dans ces formations l'eau a des ondes à allure horizontale et de polarité négative répartie dans la masse (plus forte au centre) et radioactives sur les bords. Cette radioactivité des bords est particulière aux eaux des rivières, cours d'eaux souterrains et nuages et elle ne s'observe nullement dans les eaux lourdes.

Je me suis demandé si tous les corps sans exceptions émettaient bien le triple rayonnement alpha, beta, gamma. Je l'ai toujours pensé comme bien des savants, mais par mon système analytique, j'ai découvert un corps, le seul, qui fait exception à la règle: c'est l'cesmium 76 qui n'émet pas de rayonnement gamma, lequel, à mon avis, domine dans les rayons cosmiques et est la cause de leur puissante pénétration. Or, le phénomène des rémanences, bien connu des radiesthésistes, longtemps contesté par de grands savants (qui affirmaient qu'il s'agissait d'un fait dû à l'imagination) et qui a été démontré par les expériences du Docteur CALLIGARIS, est renforcé par l'action des rayons gamma.

(à suivre)

L'évènement capital de notre histoire:

LE RETOUR DU CHRIST ET LA FIN DES TEMPS. (suite)

par Raymond VEILLITH.

Le mois dernier, nous avons donné quelques indications préliminaires relatives à cette étude, et nous en venons maintenant à l'examen des différents signes qui annoncent d'une façon nette que nous nous trouvons bien à l'époque de cet évènement prodigieux.

A- PROPHÉTIES EXTRAITES DE LA BIBLE:

I/ L'Evangile annoncé au monde entier:

"Cet évangile du Royaume sera prêché par toute la Terre, pour servir de témoignage à toutes les nations. Alors viendra la fin". (Matthieu 24 verset 14). Voir aussi à ce sujet: Marc 13 verset 10.

D'autre part dans le livre de l'Apocalypse (chapitre 14 versets 6 et 7) il est dit également: "Je vis un autre ange, qui volait au milieu du ciel et qui portait l'Evangile éternel, pour l'annoncer à ceux qui habitent la Terre, à toute nation, à toute tribu, à toute langue et à tout peuple. Il disait d'une voix forte: "Craignez DIEU, et donnez-lui gloire; car l'heure de son jugement est venue".

Voilà donc un premier point qui, de toute évidence, ne peut concerner une autre époque que la notre. C'est en effet au cours du 20ème siècle que l'Evangile a été prêché sur toute la Terre, nous ne disons pas accepté et pratiqué par tous les hommes, car il ne peut l'être avant le retour du CHRIST, puisque cet avènement est précisément la conséquence de la situation tragique et anormale de notre humanité. C'est vers la fin du 18ème siècle que commencèrent de s'organiser sérieusement les sociétés missionnaires, et que se produisit une poussée de zèle dans ce sens, qui ne fit que s'amplifier ensuite jusqu'à nos jours. En même temps la Bible fut traduite dans de nombreuses langues et dialectes, et en 1938 celle-ci avait été traduite, partiellement ou totalement, en un millier de langues. Tous les pays ouvrirent successivement leurs portes à l'Evangile; même le Thibet, qui fut une des dernières et plus farouches citadelles, a été parcouru par les pionniers de l'Evangile.

Il convient de noter que l'Evangile prêché au monde entier marque l'époque de la Fin des Temps (voir les citations ci-dessus).

II/ Création d'un état Juif, et retour du peuple Juif en Palestine:

A ce propos, citons le prophète Amos (chapitre 9 versets 11 à 15): "Et je ramènerai de leur captivité ceux de mon peuple d'Israël qui ont été emmenés captifs, et on rebâtera les villes désertes et on les habitera; ils planteront des vignes et ils en boiront le vin; ils feront aussi des jardins et en mangeront les fruits. Je les planterai sur leur terre, ils ne seront plus arrachés de leur terre".

On peut également lire avec intérêt: Jérémie, chap. 16 versets 15 et 16; Deutéronome, chap. 30 versets 3 à 5; Zacharie, chap. 10 versets 8 et 9, etc.

Enfin, dans Esaïe (chapitres 24, puis 27 versets 12 et 13), on peut lire, outre cette prophétie du retour du peuple Juif en Pa-

lestine, des lignes qui prouvent que cet événement se situe à la fin des temps, à l'époque du dernier grand conflit mondial; en effet, dans le chapitre 24 nous lisons : "L'Eternel va dépeupler la terre et la rendre déserte; il en bouleversera la face et en dispersera les habitants....."; puis plus loin aux versets 12 et 13 du chapitre 27, parlant de la même époque, Esaïe dit: " En ce jour-là l'Eternel seccuera les épis, depuis le cours du fleuve jusqu'au torrent d'Egypte; et vous serez recueillis un par un ô enfants d'Israël!.....".

Chacun sait évidemment que cette prophétie s'est accomplie de nos jours, et que l'état d'Israël a été créé depuis la dernière guerre; chaque année s'amplifie le vaste mouvement de retour du peuple Juif; en 1917, ils étaient environ 60.000; en 1939, ce chiffre passa à 420.000, et il y a quelques années à 1.500.000; actuellement cet accroissement se poursuit.

Rappelons également que la dispersion du peuple Juif fut aussi annoncée par les prophètes; l'état Juif fut anéanti par les Romains au cours des années 132-35. Ce qui est étonnant, c'est que le peuple Juif ne semble pas être conscient qu'il est actuellement l'instrument de la réalisation d'une importante prophétie.

III/Un conflit universel:

"Le sixième ange versa sa coupe sur le grand fleuve, l'Euphrate. Et son eau tarit, afin que le chemin des rois venant de l'Orient fut préparé. Et je vis sortir de la bouche du dragon, et de la bouche du faux prophète, trois esprits impurs, semblables à des grenouilles. Car ce sont des esprit de démons qui font des prodiges, et qui vont vers les rois de toute la terre, afin de les rassembler pour le combat du grand jour du DIEU tout-puissant... Ils les rassemblèrent dans le lieu appelé en Hébreu Harmaguédon". (Apocalypse chap.16, versets 12 à 16).

Ce conflit présente quatre caractéristiques:

- a) Il est universel, puisque tous les rois de la Terre y prennent part.
- b) Il éclate à la fin des temps, puisque il est appelé "le combat du grand jour du DIEU tout-puissant".
- c) Il groupe d'une part, les peuples de l'Orient, et de l'autre ceux de l'Occident,
- d) La phase décisive se situe au Nord-Ouest de la Palestine, à Harmaguédon, dans la vallée appelée aussi Meggido.

En considérant ces 4 caractéristiques, il saute aux yeux évidemment que ce conflit ne peut appartenir qu'à notre époque. Aucun autre siècle n'a vu un conflit universel, sauf le 20ème; et encore les guerres mondiales du début de notre siècle n'étaient-elles pas vraiment universelles. Chacun sait que si un nouveau conflit surgit, il sèmera la mort et la dévastation sur toute la surface du globe, avec les gigantesques moyens de destructions dont l'homme dispose. Le fait que ce conflit groupe d'une part les peuples de l'Orient, et de l'autre ceux de l'Occident, est également significatif et propre à notre époque; notre humanité divisée en deux blocs hostiles en est une illustration frappante.

D'autre part, nous avons une autre preuve que ce conflit se situe à la fin des temps; les versets 17 à 21, qui suivent notre citation ci-dessus (Apocalypse chap.16), et dans lequel entre en jeu le 7ème ange, qui suit évidemment la phase du 6ème qui a retenu notre attention, nous

éclaire à ce sujet : "Le septième ange versa sa coupe dans l'air; et il sortit du temple une grande voix, qui venait du trône et qui disait: " C'en est fait! " Il y eut des éclairs, des voix, des coups de tonnerre, et un grand tremblement de terre, un tremblement de terre tel, qu'il n'y en eût jamais de si grand depuis qu'il y a des hommes sur la terre....les villes des nations s'écroulèrent....Toutes les îles s'enfuirent, et les montagnes disparurent...."

(à suivre)

Le secret de la santé réside dans une alimentation saine et rationnelle. Mais, pour être rationnelle une alimentation exige des produits sains, dynamisés, nutritifs et qui contiennent tous les éléments vitaminiques, les sels minéraux et l'énergie vitale intacte. Pour cultiver de bons produits, pour vous nourrir sainement lisez le

TRAITE ELEMENTAIRE DE CULTURE BIOLOGIQUE

de notre distingué collaborateur André CHATILLON.

(En vente à notre Service de Livres Sélectionnés: 4,20 NF Franco)

A PROPOS DES DEUX BROCHURES GRATUITES DE RAYMOND BACHELARD.

Nous avons pu satisfaire presque toutes les demandes des brochures gratuites "LE VRAI VISAGE DE LA TERRE" et de son complément "FORMATION DES MONDES ET LEUR EVOLUTION"; notre stock personnel étant épuisé, les demandes éventuelles doivent être adressées à l'auteur dont voici l'adresse: "Le Mas Vieux de Mayac" à UZES (Gard).

D'autre part, l'auteur de ces brochures serait très désireux de recevoir des échos de ceux qui se sont intéressés à ces questions géologiques

LA RANCON DU SUCCES...

C'est la surprise qu'auront eu nos lecteurs qui chaque mois attendent impatiemment les lignes de notre collaborateur "LE RAISONNEUR". En effet, celui-ci n'a pas été en mesure de nous remettre l'article faisant suite à ceux des derniers mois, ayant été pressenti au Congrès des Sociétés Savantes qui s'est tenu début Avril à Chambéry, pour exposer sa thèse sur les marées. D'autre part, de nouvelles découvertes de notre collaborateur, lui ont permis d'édifier la thèse définitive des Marées, thèse unifiée, et qui sera éditée tout prochainement. Nous en reparlerons.

ABONNEMENTS.

1° - Abonnement 6 numéros: ordinaire 1,50 NF; de soutien 3 NF.

2° - Abonnement annuel (12 numéros) : ordinaire 2,75NF; de soutien 5,50NF

Etranger: mêmes conditions, par mandats internationaux ou autres moyens.

Versements et Correspondance: à adresser à M. R. VEILLITH, "Les Pins"
Le Chambon-sur-Lignon (Haute-Loire) C.C.P. LYON 27-24-26.

Collection de "Lumières dans la Nuit": les numéros 5, 10, 11, et 21 sont disponibles à 0,30NF l'exemplaire; tous les autres sont épuisés.

Le Directeur de Publication: R. Veillith - N° d'ins. Com. Parit: 35.385.

Imprimeur-éditeur: R. Veillith, Le Chambon-sur-Lignon (Haute-Loire)

Imprimé le 2ème trimestre 1960.